

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования
«Экология детства» городского округа Самара

Принята на заседании
Научно-методического совета Центра
протокол № 4
25 августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами рукопашного боя»**

Возраст обучающихся: 5-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гаврин Алексей Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Самара, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт программы.....	2
2. Пояснительная записка.....	4
3. Учебно-тематический план.....	10
4. Содержание программы.....	11
5. Методическое обеспечение программы.....	17
6. Список использованной литературы.....	18

I ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами рукопашного боя»
Автор программы	Гаврин Алексей Николаевич, педагог дополнительного образования
Учреждение, реализующее программу (адрес, телефон)	МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Экология детства» г.о. Самара, г. Самара, Студенческий переулок, д.2, тел. 242-13-47
Срок реализации	1 год
Направленность образовательной деятельности	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Уровень освоения образовательных результатов	Ознакомительный
Форма организации	Групповая
Нормативные документы	<p>Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конвенция ООН о правах ребенка; 2. Конституция РФ; 3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июня 1998 г. №124 – ФЗ; 5. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-Р); 6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

	<p>программам (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008);</p> <p>7. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления особенностей образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».</p>
Возраст учащихся	Дети от 5 до 12 лет
Формы занятий	Групповые: до 25 человек в группе
Режим занятий	3 часа в неделю (40 мин 1 академический час) в неделю на 1 группу

II ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа - нормативный документ, разработанный на основе современных представлений педагогики, психологии, физиологии и теории физической культуры. Предлагаемая программа характеризуется:

- направленностью учебного материала на получение знаний, умений и навыков, позволяющих формировать представление о физическом развитии и здоровом образе жизни;

- формированием у обучающихся важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики рукопашного боя, а также необходимых в быту, трудовой и оборонительной деятельности;

Особенность данной физкультурно-спортивной программы

Работа с обучающимися ведется по следующим направлениям:

1. Спортивно-оздоровительная работа;
2. Духовно-нравственное воспитание.

Спортивно-оздоровительная работа включает в себя:

- укрепление физического здоровья подрастающего поколения;
- формирование у воспитанников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влияние на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма;

- формирование у детей индивидуального комплекса физкультурно-спортивных знаний, умения управлять жизненно важными двигательными действиями на основе реализации сознательной потребности в занятиях спортом;

- совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств;

- приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Духовно-нравственное воспитание заключается в следующем:

- повышение уровня толерантности, активной гражданской позиции учащихся;
- утверждение в сознании молодого поколения патриотических ценностей, взглядов;
- проявление мировоззренческих установок на готовность учащихся к защите Отечества.

Актуальность физкультурно-спортивной программы

Данная программа составлена с учетом требований законодательных актов РФ в области образования и дополнительного образования детей.

Образовательная деятельность (в соответствии с п.3 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008) направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

Реализация программы проходит в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства.

Образовательные потребности граждан реализуются в аспекте предоставления возможностей подросткам укреплять свое здоровье, а также получение базовых знаний и умений по армейскому рукопашному бою.

Потребности общества удовлетворяются в контексте развития мотивации ребенка к здоровому образу жизни и, как следствие, уменьшение количества больных людей в обществе.

Потребности общества реализуются и в воспитании психологически уравновешенного члена общества.

Обеспечение потребностей государства состоит в формировании ответственного гражданина, способного защищать государство во время ведения боевых действий; здорового члена общества; личность, способную продуктивно трудиться в любой сфере деятельности на благо государства и общества.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена подбором таких форм, методов и средств образовательной деятельности, которые способствуют повышению мотивации детей к здоровому образу жизни и занятиям спортом, а также создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Происходит приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Цель программы: укрепление физического здоровья и формирование двигательных навыков, необходимых для занятий рукопашным боем.

Задачи программы

Обучающие:

1. Ознакомить с основами здорового образа жизни.
2. Обучить выполнению упражнений, направленных на воспитание волевых качеств.
3. Объяснить правила самообороны.
4. Обучить основам техники и тактики армейского рукопашного боя.

Развивающие:

1. Укреплять физическое здоровье с помощью выполнения физических упражнений.

2. Формировать двигательные навыки на основе спортивно-игровой деятельности.

3. Обеспечивать естественное развитие форм и функций растущего организма с учетом сенситивных периодов их развития.

Воспитательные:

1. Воспитывать силу воли.

2. Проводить профилактику асоциального поведения.

В реализации программы участвуют дети в возрасте 5 - 12 лет.

Принципы формирования группы зависят от физических и психолого-возрастных особенностей.

Количество детей в группе: до 25 человек.

Сроки реализации физкультурно-спортивной:

– программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности: всем составом.

Режим занятий: 3 часа в неделю (40 мин 1 академический час) в неделю на 1 группу.

Занятие длится два академических часа: первый час – разминка для разогрева мышц и подготовки к физическим нагрузкам, второй час – повторение изученных элементов с последующим усложнением.

Продолжительность учебного часа зависит от возраста: 5-7 лет – 30 минут, 8-12 лет - 40 минут, время перерыва – 5 мин.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты	Метопредметные результаты	Предметные результаты
<p>Мотивационно-ценностная составляющая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - установка на здоровый образ жизни; - способность к самооценке на основе критериев успешности в спортивной деятельности; - учебно-познавательный интерес к освоению новых навыков и решения новой задачи; - целостное развитие патриотических чувств и сознания на основе исторических ценностей России и родного города; - формирование ответственного понимания своего гражданского долга и конституционных обязанностей; - уважительное отношение к людям и результатам их труда. 	<p>Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами; - умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. <p>Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - самоконтроль и корректировка работы; - самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с эталоном (нормативами); - оценка результата практической деятельности путём проверки приобретенных знаний в действии; - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <p>Результаты, сформированные по итогам</p>	<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила гигиены, режима дня, режима питания; - использовать оборудование, инвентарь и спортивную экипировку; - демонстрировать изученные приемы рукопашного боя; - организовывать рабочее место для спарринга; - четко продумывать каждый свой удар; - выполнять практическое задание с опорой на рисунок и инструкцию педагога; <p>Обучающийся владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными приемами армейского рукопашного боя; - соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях <p>К концу программы ребенок знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - требования к

	<p>коммуникативных УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учёт позиции спарринг партнера; - умение договариваться, приходить к общему решению; - умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером; - осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи при спарринге. 	<p>оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования техники безопасности при занятиях данного вида спорта; - методы самоконтроля.
--	--	---

Критерии и способы определения результативности

В течение года, учащиеся на занятиях демонстрируют приобретаемые знания и умения в области общефизической подготовки. Для подведения итогов по каждой теме предусмотрены опросы, нормативы по количеству выполнения упражнений для каждой возрастной группы.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, тесты, выполнение нормативов.

III УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1
2.	Принципы тренировки	1	-	1
3.	Тренировка выносливости	0,5	5,5	6
4.	Тренировка силы ног	0,5	5,5	6
5.	Тренировка силы пресса	0,5	5,5	6
6.	Тренировка гибкости	0,5	11,5	12
7.	Акробатика	0	5	5
8.	Развитие скоростной выносливости	0	8	8
9.	Кувырки	0	6	6
10.	Мосты и стойки	0	7	7
11.	Развитие скоростной силы	0	2	2
12.	Развитие скоростно-силовых качеств	0	5	5
13.	Отработка ударов руками и ногами на снарядах	0	5	5
14.	Развитие ловкости	0	3	3
15.	Развитие «борцовской» выносливости	0	5	5
16.	Удержания и борьба в партере	0,5	2,5	3
17.	Страховка и само страховка	0,5	0,5	1
18.	Соревнования	0	4	4
19.	Базовые стойки	0	2	2
20.	Базовые стойки и передвижения	0	2	2
21.	Постановка ударов руками	0,5	2,5	3
22.	Постановка ударов ногами	0,5	2,5	3
23.	Защита и блоки против ударов руками	0,5	2,5	3
24.	Защита и блоки против ударов ногами	0,5	2,5	3
25.	Болевые приемы на руку	0,5	2,5	3
26.	Бросок, передняя и задняя подножка	0,5	2,5	3
	Итого:	8	100	108

IV СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности

Теория Знакомство с группой. Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. Входная диагностика.

Требования к обучающемуся:

1. Дисциплина.
2. Знание и соблюдение техники безопасности.
3. Бережное отношение к спортивному инвентарю.
4. Систематическое посещение занятий.
5. Соблюдение гигиенических норм здоровья.

Практика Применение инструктажа при занятии в спортивном зале.

Тема 2. Принципы тренировки.

Теория Ознакомление учащихся с принципами проведения тренировок; разминка, основная часть, заминка.

Тема 3. Тренировка выносливости.

Теория Неспецифическая аэробная выносливость, способы ее повышения; анаэробная выносливость.

Практическая часть: выполнение упражнений для повышения аэробной выносливости (кросс, прыжки через скакалку).

Тема 4. Тренировка силы ног.

Теория Виды упражнений для увеличения силы квадрицепсов, бицепса бедра, икроножных и камбаловидных мышц.

Практическая часть: выполнение упражнений.

Тема 5. Тренировка силы пресса.

Теория Виды упражнений для развития мышц пресса; упражнения для развития трапециевидных мышц, широчайших мышц спины.

Практическая часть: выполнение упражнений.

Тема 6. Тренировка гибкости.

Теория Активная и пассивная гибкость; упражнения для развития подвижности позвоночника; упражнения для развития подвижности тазобедренных и плечевых суставов.

Практическая часть: на выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа.

Тема 7. Акробатика

Теория Стойка на руках махом; колесо (переворот вбок).

Разбег и толчок; положение тела в полете; амортизация приземления и группировка.

Практическая часть: стойка на руках махом со сходом на одну руку; колесо со страховкой партнером; колесо через удобную сторону; выполнение полета-кувырка через лежащего партнера; выполнение полета-кувырка через препятствие высотой до 1 метра. На выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа.

Тема 8. Развитие скоростной выносливости.

Теория Два вида выносливости: аэробная и анаэробная. Аэробная выносливость необходима для длительных тренировок, для занятий с боксерской грушей и для участия в продолжительных турнирах. Анаэробная выносливость встречается в таких видах деятельности, как атакующие комбинации, приемы самообороны и интенсивные схватки на земле.

Практическая часть выполнение упражнений, прерывистая тренировка, круговая тренировка. На выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа или на 1 час (в соответствии с календарно-тематическим планом).

Тема 9. Кувырки.

Теория Виды кувырков: кувырок вперед; кувырок назад; кувырок через плечо.

Практическая часть: выполнение кувырка вперед из положения приседа; выполнение кувырка назад; выполнение кувырка через плечо из положения

на колене. На выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа.

Тема 10. Мосты и стойки

Теория Положение тела, рук и ног при выполнении гимнастического моста. Положение рук и головы в стойке на голове; стойка на голове с согнутыми коленями; стойка на голове. Положение рук и туловища в стойке на руках; стойка на руках с согнутыми коленями; стойка на руках махом.

Практическая часть: выполнение гимнастического моста из положения лежа на спине; выполнение гимнастического моста из стойки на коленях; выполнение гимнастического моста из стойки при помощи партнера; выполнение гимнастического моста;

выполнение стойки на голове с согнутыми коленями; выполнение стойки на голове с поддержкой партнера; выполнение стойки на голове;

выполнение стойки на руках с согнутыми коленями; выполнение стойки на руках с поддержкой партнера; выполнение стойки на руках.

На выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа.

Тема 11. Развитие скоростной силы.

Теория упражнения с преодолением собственного веса тела.

Практическая часть: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

Тема 12. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория 3 группы упражнений: упражнения с преодолением собственного веса тела; упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд); упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды.

Практическая часть выполнение упражнений:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

На выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа.

Тема 13. Отработка ударов руками и ногами на снарядах

Практическая часть выполнение упражнений на снарядах.

Тема 14. Развитие ловкости.

Теория С целью воспитания ловкости, как умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой их применения, используются подвижные игры, бег и другие упражнения, связанные с преодолением препятствий и ориентированием, при этом очень важно постоянно обновлять упражнения, менять условия их применения.

Практическая часть выполнение упражнений: развитие равновесия на ограниченной площади 5-10 см; сочетание кувырков с проползанием под «аркой», стульями и под другими предметами; сочетание упражнений на гибкость и ловкость: например, «Ласточка» (на любой ноге) - упор присев - кувырок вперед - «мост» из положения лежа на спине - из положения лежа на спине достать ногами пол за головой - встать и др.; бег с изменением направления между различными предметами; подбрасывание и ловля мячей через два хлопка и т.п.

Тема 15. Развитие «борцовской» выносливости.

Теория Для развития выносливости используются следующие основные методы: увеличение времени, нарастающий темп (плотность занятий), переменный, интервальный, переменно-интервальный, повторный, соревновательный.

Практическая часть выполнение упражнений на выносливость

Тема 16. Удержания и борьба в партере.

Теория Удержания в борьбе; удержание сбоку; удержание сверху; приемы борьбы в партере.

Практическая часть: заваливание в борьбе в партере; выполнение удержания сбоку.

Тема 17. Страховка и самостраховка.

Теория Важность страховки партнера при выполнении приемов; самостраховка при падении назад, вперед, вбок.

Практическая часть: выполнение страховки при падении назад из положения приседа; выполнение перекатов в положении страховки при падении на бок; выполнение страховки при падении вперед; выполнение страховок при падении через партнера, стоящего в партере.

Тема 18. Соревнования.

Практическая часть: соревнования внутри объединения или на выезде.

Тема 19. Базовые стойки.

Теория Фронтальная стойка, передняя и задняя стойка, равновесная стойка.

Практическая часть: выполнение упражнений.

Тема 20. Базовые стойки и передвижения.

Теория Фронтальная стойка, передняя и задняя стойка, равновесная стойка; передвижение подшагом, передвижение прыжками.

Практическая часть: выполнение упражнений.

Тема 21. Постановка ударов руками.

Теория Ударная поверхность кулака; прямой удар рукой; боковой удар.

Практическая часть: обучение правильному формированию ударной поверхности кулака; нанесение ударов по правильной траектории в воздух; нанесение ударов по лапам; применение ударов руками в учебном спарринге.

Тема 22. Постановка ударов ногами.

Теория Ударные поверхности ноги; прямой удар ногой (хлестом и тычковый); лоу-кик.

Практическая часть: обучение правильному формированию ударной поверхности; нанесение ударов по правильной траектории в воздух; нанесение ударов по лапам; применение ударов ногами в учебном спарринге.

Тема 23. Защита и блоки против ударов руками.

Теория Жесткие и мягкие блоки; блоки от ударов сверху, сбоку, прямо, снизу.

Практическая часть: выполнение жестких блоков в воздух; верхний блок, блок изнутри-наружу, блок снаружи-внутри, нижний блок; работа в парах по отработке блоков; использование блоков в учебном спарринге.

Тема 24. Защита и блоки против ударов ногами.

Теория Жесткие и мягкие блоки; блоки от ударов сверху, сбоку, прямо, снизу.

Практическая часть: выполнение жестких блоков в воздух; верхний блок, блок изнутри-наружу, блок снаружи-внутри, нижний блок; работа в парах по отработке блоков; использование блоков в учебном спарринге.

Тема 25. Болевые приемы на руку.

Теория Рычаг локтя через бедро, узел локтя.

Практическая часть: выполнение рычага локтя через бедро в положении удержания сбоку, выполнение узла локтя.

Тема 26. Бросок, задняя и передняя подножка.

Теория Принципы проведения бросков (вынос ЦМ противника за проекцию тела); выведение из равновесия при помощи рук; бросок задней и передней подножкой.

Практическая часть: обучение выведению из равновесия, выполнение задней подножки; выполнение передней подножки.

V МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо:

Учебно-методический комплект

Методическое обеспечение:

1. Малашенков С.Г. «Основы рукопашного боя». М., 1992.
2. Е. Захаров «Рукопашный бой». «Культура и традиции», 1992.

Дидактическое обеспечение:

- Схемы, тесты.
- видеофильмы с записями соревнований.

Техническое оснащение

1. Спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами).
2. Тренажерный зал.
3. Кимоно для рукопашного боя.
4. Амуниция для рукопашного боя (шлем тренировочный, шлем с маской, перчатки снарядовые, перчатки бойцовые, защитное снаряжение).
5. Мешки и груши для отработки ударов.
6. Чучела борцовские для отработки бросков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Интернет источник

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ «ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА 2011 – 2015 ГОДЫ» утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 года № 795, с учетом предложений органов федеральной службы безопасности. - Режим доступа: http://archives.ru/programs/patriot_2015.shtml (Дата обращения: 16.09.2015г.).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (УТВЕРЖДЕНА распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). - Режим доступа: <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> (Дата обращения: 05.11.2015г.).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03». - Режим доступа: <http://www.vashdom.ru/sanpin/2441251-03/nikolaevich> (Дата обращения: 16.09.2015г.).
5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530). - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155294/ (Дата обращения: 02.11.2015г.).
6. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.

7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.

8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов.- М.: ФиС, 1991.- 158 с.

9. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры / А.М. Якимов. - М.: Terra-Спорт, 2003 -176 с.